Sixpack buikspieren – Niveau 2

Gevorderd | ⏱ 11 min

1		Commando Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
2		Commando Plank	30 Sec
		Rust	10 Sec
3		Flutter Kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
4		Flutter Kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec
5		Flutter Kicks	30 Sec
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

6		V Sit-ups	30 Sec
		Rust	10 Sec
7		V Sit-ups	30 Sec
		Rust	10 Sec
8		V Sit-ups	30 Sec
		Rust	10 Sec
9		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x25 Herh
		Rust	10 Sec
10		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x25 Herh
		Rust	10 Sec
11		Crunch met de benen vertikaal en aanraking van de enkels	x25 Herh
		Rust	10 Sec

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.

12		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh

Rust 10 Sec

13		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh

Rust 10 Sec

14		Optillen van de benen in 4 fasen	x20 Herh

P4P

Dit is de workout als PDF. In de app beleef je de volledige ervaring.

Hier heb je de technische structuur. In de app vind je een rijkere, dynamischere ervaring.

- 🎬 Videogids met volledige animaties
- 🎵 Eigen muziek voor beter trainen
- ⚙️ Aanpasbare timer en instellingen
- 📅 Progressieve plannen van 30, 60 en 90 dagen
- ✨ Nieuwe workouts gegenereerd met kunstmatige intelligentie

Download de app

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.